BYĆ TATĄ
– JAK ZBUDOWAĆ BLISKĄ I ZAANGAŻOWANĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM?

INSTYTUT MAŁEGO DZIECKA
ASTRID LINDGREN

WPROWADZENIE

My, rodzice pragniemy, żeby nasze dzieci były szczęśliwymi, odważnymi i niezależnymi dorosłymi, którzy potrafią budować relacje, troszczyć się o siebie i innych oraz aktywnie działać i poszukiwać konstruktywnych rozwiązań.

Rodzicielstwo to złożony proces; gdy dziecko pojawia się na świecie, kobieta staje się mamą, mężczyzna - tatą. Dzień po dniu buduje się nowa tożsamość, rozwijamy nowe umiejętności, pojawiają się radości i wyzwania. Zwykle mamy już pewne wyobrażenia o tym, jakimi rodzicami chcielibyśmy być dla naszego dziecka. Przeczytane lektury, odbyte rozmowy, szkoła rodzenia, filmy, warsztaty, posty i podcasty z aplikacji społecznościowych oraz osobiste doświadczenia stanowią punkt wyjścia do refleksji, budowania relacji, reagowania i planowania codzienności z dzieckiem. Jednocześnie, podczas codziennych rozmów w Instytucie z matkami i ojcami przekonujemy się, że poznanie swojego dziecka, wsłuchanie się w jego potrzeby, zaobserwowanie jego możliwości rozwojowych pozwala na osiągnięcie harmonii i spokoju w rodzicielstwie. Zrozumienie perspektywy dziecka, tego czego potrzebuje, co nam chce powiedzieć (np. płacząc, zmieniając swoje zachowanie, usamodzielniając się) poprowadzi nas do tego, w jaki sposób tworzyć otoczenie przyjazne dla maluszka oraz jak go pielęgnować i kochać.

Kluczowe w tym kontekście wydaje się porozumienie obojga rodziców: rozmowy o podejściu wychowawczym, sposobach komunikowania się z dzieckiem, dzielenie się obserwacjami i refleksjami dotyczącymi jego zachowania. Wszystko to sprzyja uzupełnianiu się i wzajemnemu wspieraniu w rodzicielskich obowiązkach.

Chcielibyśmy, aby nasza publikacja „Być Tatą – jak zbudować bliską i zaangażowaną relację z dzieckiem?" stała się wsparciem dla ojców małych dzieci w tworzeniu własnej drogi rodzicielstwa. Pragniemy podzielić się naszym doświadczeniem i podsunąć kilka refleksji na temat tego, jak budować swoją tożsamość ojcowską oraz radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Zależy nam na pokazaniu jak czerpać możliwie najwięcej z każdego wspólnego dnia, by był on okazją do rozwoju i radości – zarówno dla ojców jak i ich dzieci.

ŹRÓDŁA OJCOSTWA – CO KSZTAŁTUJE NAS JAKO OJCÓW?

W dzisiejszych czasach możemy zetknąć się z wieloma propozycjami na to, jak powinno wyglądać pełnienie roli rodzicielskiej przez mężczyzn. Wzorce ojcostwa bywają bardzo różne. Z jednej strony daje to sposobność do znalezienia własnej drogi do zaangażowanego i spełnionego ojcostwa.

Z drugiej jednak, wielość tych wzorców, a czasem nawet ich wzajemne wykluczanie się może u ojców powodować poczucie dezorientacji i przytłoczenia. Warto więc zastanowić się, z jakimi wzorcami miało się do czynienia i jaki ma się do nich stosunek – z czego czerpać, a czego nie chcemy powielać w naszym ojcostwie. Niezależnie od tego czy dopiero się do niego przygotowujemy, czy mamy już dzieci. Podstawowym źródłem wiedzy oraz doświadczeń w tym zakresie jest relacja z własnym ojcem i obserwowanie jego postaw i zachowań. Pełniąc ważne życiowe role, a taką niewątpliwie jest rodzicielstwo, intuicyjnie i często nieświadomie odwołujemy się do znanych nam i uwewnętrznionych wzorców, któ- re przejęliśmy od najbliższych – w pierwszej kolejności od własnego taty. W dalszej zaś, takimi wzorami mogli być dla nas inni mężczyźni z naszego otoczenia (nauczyciele, dziadkowie, wujkowie, kuzyni, starsi braci, znajomi itd.). Wzorce te nie zawsze przystają do współczesnej rzeczywistości, mogą zawierać w sobie rozmaite elementy budzące nasze wątpliwości, ale też wiele postaw wartych naśladowania. Z różnymi wzorcami pełnienia roli rodzicielskiej można zetknąć się także w mediach, książkach i filmach. Przekazy te mogą również znajdować swoje odzwierciedlenie w naszym osobistym podejściu do bycia ro-dzicem, a także stymulować do refleksji nad tym. Te wzorce są dla nas zazwyczaj pierwszym punktem odniesienia, gdy zastanawiamy się, co zrobić w nowej dla nas sytuacji.

Tym, co w znaczącym stopniu może wpływać na nasze zachowanie się jako ojca, są własne doświadczenia wyniesiona z domu rodzinnego. Nie chodzi tutaj o wiedzę, ale raczej o pewne ślady emocjonalne i wspomnienia. Te doświadczenia mogą być zarówno pozytywne jak i negatywne, a czasem też trudne do ocenienia. Możliwość ich przetworzenia i poradzenia sobie z nimi bywa różna na poszczególnych etapach życia – czasem zdarza się tak, że zapominamy o samym konkretnym wydarzeniu, ale pozostaje ono w nas w formie pewnego „poczucia", uogólnionego stanu emocjonalnego związanego z danym obszarem życia czy też jakąś sytuacją. Tak zapisane doświadczenia emocjonalne mają dużą zdolność do ukierunkowywania naszego sposobu myślenia i działania, choć nie zawsze od razu zdajemy sobie z tego sprawę. Może być tak, że

nieświadomie będziemy takie wzorce powielać (choć wiążą się z czymś, co dla nas samych było nieprzyjemne), gdyż jest to jedyne doświadczenie, do którego możemy się odwołać. Może być też tak, że będziemy próbowali zanegować i odwrócić to, co dla nas nie było dobre.

Podejście do bycia ojcem może być też modyfikowane przez zdobywaną wiedzę. Lektura publikacji poświęconych rodzicielstwu i rozwojowi dziecka może zmieniać nasze patrzenie na pewne kwestie, podobnie zapoznawanie się z doświadczeniami innych ojców – autorów publikacji czy też blogów – to wszystko może stać się wartościową inspiracją. Źródłem wiedzy mogą być także warsztaty dla ojców oraz rozwojowe grupy ojcowskie nakierowane na wymianę doświadczeń. Niezależnie od dostępności takich zorganizowanych form wsparcia, bardzo dużą wartość mają też nieformalne spotkania w gronie przyjaciół i kolegów, kiedy to kilku mężczyzn wraz ze swoimi dziećmi może wspólnie doświadczać różnych aktywności, samemu budując swoją ojcowską tożsamość.

Proces stawania się ojcem dokonuje się tak naprawdę każdego dnia. W pewnym sensie jeszcze na długo zanim realnie pojawi się nasze dziecko – poprzez zbieranie różnych doświadczeń i wiedzy oraz własną refleksję i plany. Obserwowane wzorce, własne przeżycia czy też zdobywana wiedza mogą nas kształtować jako mężczyzn i potencjalnych lub obecnych ojców. Proces ten trwa dalej także wtedy, gdy nasze dzieci pojawią się już na świecie. Niezależnie od ich liczby i tego jakie są, codziennie stoi przed nami możliwość dokonywania zmian w tym, jakimi jesteśmy ojcami. Ostatecznie bowiem to do nas należy decyzja, jak ma wyglądać nasze ojcostwo. Chcąc być bardziej świadomym i spełnionym tatą warto zadawać sobie co jakiś czas dwa pytania:

Jakim ojcem chcę być?
Dlaczego chcę być właśnie taki?

Czas poświęcony na tę refleksję może być bardzo dobrym punktem wyjścia do tego, by satysfakcjonująco przeżywać swoje ojcostwo i adekwatnie wspierać rozwój własnego dziecka.

WSPÓLNA DROGA – KROK PO KROKU.

Rozwój małego dziecka przebiega niezwykle intensywnie. Każde dziecko wzrasta w swoim indywidualnym tempie, dorośli mogą stymulować rozwój poszczególnych obszarów. Wspieranie nie ma na celu przyspieszenia rozwoju, ale towarzyszenie dzieciom w zdobywaniu nowych umiejętności w kolejnych miesiącach i latach życia. Tworzymy z dzieckiem naszą własną historię, oferując mu swoją uważną obecność i zaangażowanie.

Warto, aby tata, który chce wspierać potencjał emocjonalny i intelektualny swej pociechy, miał świadomość, że uczenie się dzieci jest procesem wspólnym, interaktywnym, a dzieci współdziałając i komunikując się, konstruują swoją wiedzę o świecie oraz nadają jej własny sens. Ważne jest wspólne działanie w codzienności, która nieustannie dostarcza okazji do uczących doświadczeń. I tak - zmywając razem naczynia, grabiąc liście czy skręcając meble – dzieci mają okazję uczyć się poprzez bezpośrednie doświadczenie (np. o stanie skupienia, jakim jest ciecz, o grawitacji, która sprawia, że liście spadają, o procesach towarzyszących zmianie pór roku, o kątach prostych i jednostkach miary).

Historie osób, które pracują z pasją, odkrywają nowe rzeczy i kochają to, co robią, bardzo często są oparte na wspomnieniu wspólnego działania z dorosłym, który był bliski dziecku i zarażał je swoim entuzjazmem. Taka postawa wymaga od rodziców otwartości na dziecięcą ciekawość i chęć towarzyszenia dorosłym. Przede wszystkim trzeba zadbać o bezpieczeństwo i na pewno nie jest możliwe angażowanie się dzieci tam, gdzie jest ryzyko zrobienia sobie krzywdy. Z drugiej strony zawsze można zminimalizować zagrożenie – na przykład, jeśli dziecko chce z nami kroić warzywa do obiadu – dać mu mniej ostry nóż i najbardziej miękkie warzywa lub zaproponować np. pokrojenie bananów na podwieczorek. Jeśli dzieci działają z nami w domu – jest dużo więcej okazji do bycia razem, łatwiej jest im poczuć się kompetentnymi i samodzielnymi; czują, że mają swój wkład w życie całej rodziny. Niweluje się niekorzystny podział na pracę i zabawę, ponieważ obowiązki domowe również mogą być zabawne, ciekawe i uczące, zbliżać nas do siebie. Docenienie wartości codzienności pomaga też uniknąć pułapki stałego poszukiwania dla naszych pociech „specjalnych" atrakcji. Dzieci potrzebują także wielu okazji do ruchu, swobodnej zabawy oraz odpoczynku. Niezbędne są również kontakty z innymi ludźmi i wsparcie w nawiązywaniu relacji.

Każde dziecko jest wyjątkowe, poznaje świat w swoim tempie i w indywidualny sposób. Możemy wraz z dzieckiem poszukać najlepszej drogi, pamiętając przy tym, że nie każda aktywność będzie dla niego tak samo interesująca i angażująca. To naturalne, że dzieci mają swoje preferencje. Warto jednak proponować nowy materiał lub aktywność kilka razy w pewnym odstępie czasu, zanim stwierdzimy, czy jest to coś, co lubi czy też nie. Czasem dzieci potrzebują kilku prób w towarzystwie rodzica, żeby się do czegoś przekonać.

WSPIERANIE ROZWOJU FIZYCZNEGO.

Prawidłowy rozwój ciała jest podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia dziecka, stanowi bazę do dalszego odkrywania, działania i uczenia się. Natomiast dla dobrostanu maluszka niezbędne jest poczucie bycia kochanym, wyjątkowym, otaczanym troską. Krótko mówiąc, rozwój fizyczny dziecka będzie przebiegał optymalnie, jeśli dbanie o potrzeby ciała i wspieranie jego rozwoju będzie odbywało się w pełnej miłości relacji z bliską osobą. Dbanie o rozwijające się ciało dziecka absorbuje dużą część uwagi i wymaga zaangażowania. Karmienie, posiłki - łącznie z gotowaniem zdrowych potraw, czynności pielęgnacyjne (przewijanie, przebieranie, obcinanie paznokci, kąpiel, masaż), organizowanie i sprzątanie miejsca zabawy i odpoczynku dla dziecka - to lista ważnych czynności, które budują codzienny kontakt z dzieckiem i wpływają na jego rozwój. Ze względu na to, że te codzienne sytuacje w znacznym stopniu wypełniają wspólny czas dziecka i opiekunów, kluczowe jest, by właśnie te momenty niosły dla dziecka największy ładunek czułości, uważności i zaangażowania rodziców. Ważne, aby celebrować chwile bliskości i nie pozwolić na wkradnięcie się rutyny; tak, by dorosły i dziecko byli w emocjonalnym i fizycznym kontakcie. Razem cieszyli się podczas przewijania, wzbogacając je o delikatny masaż czy też łaskotki i poznawanie przez malucha swojego ciała, fascynowali się wspólnym spacerem czy delektowali się posiłkiem. A jeśli dana sytuacja jest odbierana przez dziecko jako trudna (np. przebieranie czy mycie włosów), warto, aby rodzic towarzyszył maluchowi w przeżywanych emocjach i pomagał mu radzić sobie ze stojącym przed nim wyzwaniem. Ze względu na wrażliwość rozwijającego się układu nerwowego, sytuacją trudną dla dziecka może być nadmiar bodźców w otoczeniu. Warto o tym pamiętać aranżując przestrzeń, w której przebywa dziecko. Gdy dziecko ma za dużo wrażeń, może reagować nadmiernym pobudzeniem, wzmożoną aktywnością ruchową, może płakać, mieć kłopoty z wyciszeniem lub wręcz przeciwnie – być senne. Warto też podkreślić, że dla małych dzieci (do ok. 18. miesiąca życia) naturalnym sposobem poznawania świata jest wkładanie różnych przedmiotów do ust i badanie ich w ten sposób. Ważne, żeby o tym pamiętać i proponować bezpieczne dla dziecka materiały.

Dziecko, o którego ciało najbliżsi dbali z delikatnością i szacunkiem, nie tylko czuje się w swoim ciele dobrze i pewnie, ale także zyskuje kapitał fizycznej i emocjonalnej odporności. Ma zaufanie do swoich odczuć, gdyż jego sygnały były zauważane i spotykały się ze zrozumieniem. Może czerpać z miłości, jaką otrzymało poprzez czuły dotyk i pielęgnację, ma głęboko uwewnętrznione przekonanie o swojej wartości, ponieważ doświadczyło, że jest ważne i godne zaangażowania najbliższych. Ten kapitał zaprocentuje w przyszłości. Dziecko, dorastając, będzie potrafiło polegać na sobie, wyłapać ostrzeżenia wysyłane ze strony swojego organizmu i o siebie zadbać. Mocno stąpając na własnych nogach, będzie też odporniejsze na trudne doświadczenia czy wyzwania, jakie napotka w ciągu swojej drogi, a w razie potrzeby będzie potrafiło zwracać się po pomoc i wsparcie do innych osób.

DROGI TATO!

Karm, noś, przewijaj, kąp, masuj i usypiaj – słowem – pielęgnuj swoje małe dziecko z miłością, mając świadomość, że taki uważny sposób dbania o dziecko to najlepsza inwestycja w jego rozwój!

- delikatny prysznic – powolne polewanie wodą kolejnych części ciała dziecka wraz z ich nazywaniem („teraz polewamy nóżkę, teraz myjemy brzuszek…”),
- wierszyki-masażyki przy przewijaniu (głowa-ramiona -kolana-pięty, Idzie rak nieborak),
- wspólna gimnastyka (np. podnoszenie malca do góry, wspólne podskoki, truchtanie; a w przypadku starszych dzieci – zachęta do naśladowania ruchów taty).

Stwórz maluchowi wielozmysłowe i zrównoważone otoczenie, adekwatne do jego możliwości.

- umieść w otoczeniu dziecka kilka ciekawych przedmiotów, które wymienia się na inne, gdy dziecko się znudzi (np. dla niemowlaka: nad łóżeczkiem zawiesić czerwony mobil, czyli zawieszkę z piórek z małym dzwoneczkiem),
- ze starszym dzieckiem wyjmuj materiały do zabawy (np. klocki i auta do ich przewoże nia) z pudła do przechowywania, usuwając inne rzeczy z pola aktywności malucha,
- dawaj dziecku czas na badanie swojej twarzy, oglądaj z dzieckiem duże zdjęcia portretowe,
- na początek wspólnej drogi zaopatrz się w czarno-białe książeczki z czerwonymi elementami, później z wyraźnymi, kontrastowymi obrazkami.

Rozwijaj słuch poprzez piosenki, rymowanki i wyliczanki: mogą towarzyszyć przy myciu, szykowaniu jedzenia, na przewijaku i na spacerze, a kołysanki - przed snem.

- zabawy paluszkowe (np. o sroczce, która warzyła kaszkę swoim dzieciom),
- zabawy na kolanach rodziców („Droga, droga- bujamy łagodnie, kamienie, kamienie- bujamy mocniej, dół!- szybko opuszczamy dziecko na dół”),
- teatrzyk z użyciem pacynek, mówienie śmiesznym głosem.

Masuj, głaszcz i łaskocz malucha, stwarzaj mu okazje do doświadczania rozmaitych faktur i konsystencji.

- stopniowe zanurzanie nóżek w fasoli, mące, piasku lub kaszy,
- zabawy z galaretką z mąki ziemniaczanej i wody,
- spacery na boso po różnych fakturach (piasek, żwirek, trawa, błoto, brodzenie w wodzie),
- zabawa kolorowymi piórkami lub liśćmi (podrzucanie, dotykanie, masowanie)

Wąchanie i smakowanie potrafi zachwycić dzieci, odkrywając przed nimi zupełnie nowy świat doznań.

- daj dziecku możliwość wąchania rzeczy o wyraźnym zapachu (np. przyprawy),
- zachęcaj dziecko do samodzielnego smakowania rozmaitych potraw o zróżnicowanej konsystencji (np. różne rodzaje i kolory jabłek, jabłko pokrojone i w formie musu).

Pamiętaj, że podnoszeniu odporności sprzyjają regularne spacery i wyjścia na świeże powietrze, które hartują maluszka i odkrywają przed nim wielkie bogactwo doznań dla jego zmysłów.

Muzykuj z dzieckiem.

- wspólne granie na przedmiotach codziennego użytku (stukanie łyżką w różne miski, garnki i pokrywki),
- stworzenie kolekcji instrumentów muzycznych i akompaniowanie do ulubionych piosenek,
- nazywaj rodzaje dźwięków („brzęczy, stuka, dudni… itd.”.).

Oferuj do zabawy dostępne dla dziecka materiały codziennego użytku.

- papier toaletowy doskonale się rozwija, kilka rolek można układać jedną na drugiej i burzyć z dzieckiem taką wieżę, pod zwojami papieru zabawnie jest schować mała zabawkę, by szukać jej wspólnie z maluchem,
- pianka do golenia wyłożona na tacy,
- wspólne wyrabianie, ugniatanie, formowanie i krojenie ciasta.

Warto stworzyć dla dziecka rozmaite pudełka z ciekawą zawartością określonej kategorii do badania wszystkimi zmysłami, np. pudełko z przedmiotami w jednym kolorze np. samymi czerwonymi lub czarno-białymi albo pudełko dotykowe z rzeczami o wyraźnej fakturze.

WSPIERANIE ROZWOJU MOTORYCZNEGO.

Ruch jest dla malucha czymś naturalnym i podstawowym w jego doświadczeniu. W trakcie ciąży dziecko noszone jest w łonie mamy, poruszając się wraz z nią zwykle około 12-16 godzin na dobę. Po urodzeniu dzieci domagają się bliskości ponieważ, poza zaspokojeniem potrzeby kontaktu i miłości, noszenie przez rodziców na rękach dostarcza im znanych i potrzebnych bodźców ruchowych. Dynamiczny rozwój sprawia, że dziecko w okresie od urodzenia do pierwszego roku życia przechodzi pod względem motorycznym od niemal całkowitej zależności od rodziców do względnej samodzielności. Nabywanie przez dziecko nowych umiejętności ruchowych , czerpanie przyjemności z ruchu i fascynujące odkrycia są możliwe dzięki odpowiedniej postawie rodziców. Istotna jest przede wszystkim otwartość na potrzebę przemieszczania się dziecka, a także na jego indywidualne tempo ruchowych osiągnięć. Dzięki obserwacji malucha łatwiej zadbać o bezpieczną i zachęcającą do różnych form ruchu przestrzeń. Uważny rodzic może wykorzystać momenty wspólnego baraszkowania, spacerów lub zabaw ruchowych do tego, by przyjrzeć się dokładnie swojemu maluchowi – poziomowi jego sprawności, sile i harmonijności ruchów. W bliskim kontakcie najłatwiej zwrócić uwagę na to, czy w sposobie poruszania się dziecka i jego czynnościach ruchowych wszystko wydaje się prawidłowe. Otoczenie, które umożliwia dziecku trenowanie przemieszczania się bez ryzyka zrobienia sobie krzywdy oraz daje szansę eksperymentowania może być dla dziecka ważnym obszarem uczenia się. Istotą rozwoju motorycznego jest próbowanie, powtarzanie, ćwiczenie. Dzięki temu dziecko nie tylko lepiej opanowuje kolejne czynności, ale może uczyć się skuteczności i wytrwałości, radzenia sobie

z frustracją, ćwiczyć cierpliwość. Wspólne dynamiczne zabawy to jeden z najlepszych sposobów na wzmacnianie sprawności dziecka, rozwijanie odwagi i siły. Równolegle, istotnym aspektem wspierania rozwoju motorycznego jest wykorzystanie ruchu do relaksowania i uspokajania dziecka (np. przez bujanie i kołysanie lub wyciszające zabawy w przesypywanie). Ruch otwiera umysł dziecka i jest potrzebny do rozwoju mózgu, jest dla niego źródłem wiedzy o świecie Dziecko, będąc dotykane, trzymane na rękach, kołysane i noszone może zrozumieć, że jest częścią świata większego niż ono samo. Jest to bardzo istotne, gdyż wzbudza ciekawość i otwiera przed nim nowe perspektywy. Te doświadczenia dają mu też wielką motywację, by odważyć się na nowe sposoby poruszania się, a tym samym – na podróż w świat, pełną niezwykłych odkryć.

DROGI TATO!

Pamiętaj, że swoboda ruchu i bezpieczna, a zarazem inspirująca przestrzeń, to podstawowe czynniki sprzyjające rozwojowi motorycznemu.

- zadbaj o wygodne ubranka, komfort ruchu przedkładając ponad modę,
- nawet malutkiego dziecka nie ograniczaj na dłużej przez zawijanie,
- gdy dziecko uczy się raczkować i chodzić, stwórz mu okazję do doświadczania różnorakiego podłoża – ścieżki z wykładziny na śliskich kafelkach czy parkiecie,
- kiedy tylko to możliwe, puszczaj malca na bosaka,
- usuń cenne lub niebezpieczne przedmioty spoza jego zasięgu.

Pełzające, czołgające się i raczkujące maluchy uwielbiają nowe wyzwania, tajemnicze zakamarki i przeszkody do pokonania.

- gdy dziecko siedzi, warto stworzyć mu kącik, gdzie ma swobodny dostęp do pudełek, koszyków pełnych interesujących przedmiotów do manipulowania rączkami (klocki, piłki, zakrętki, łyżki, auta itp.),
- siedzące i poruszające się maluchy lubią chować się w namiotach z koca, szczególnie jeśli zwabi je tam latarka,
- zabawy z kartonami – wchodzenie do środka, chowanie się lub ukrywanie tam różnych przedmiotów,

Odpowiednia motywacja do przemieszczenia się, to najlepszy impuls rozwoju ruchowego. Ważne, by przyglądać się, na ile dziecko jest gotowe na nowe wyzwania i stawiać przed nim takie, które wyprzedzają jego dotychczasowe osiągnięcia zaledwie o krok. Wówczas będą one prawdziwie stymulowały dziecko do pójścia naprzód, nie powodując frustracji ani zniechęcenia.

- grając na małym dzwoneczku, przesuwaj nim nad leżącym dzieckiem, aż po kraniec jego pola widzenia – może, podążając za nim wzrokiem, uda mu się obrócić na brzuszek,
- gdy maluszek uczy się raczkować, połóż lubiany przez niego przedmiot w pewnej odległości od niego, chcąc go zdobyć, będzie miał motywację do ćwiczenia nowej umiejętności,
- aby zachęcić dziecko do wstawania, umieść interesujący je przedmiot (np. grzechotkę) na małym stołeczku, o który będzie mogło się wesprzeć i podciągnąć do góry,
- zauważaj i doceniaj nawet niewielkie postępy w rozwoju ruchowym dziecka.

Stwarzaj dziecku okazję do manipulowania różnymi przedmiotami i rozwijania motoryki małej.

- różnorodne, małe i większe piłki świetnie się nadają do trzymania i stukania, do turlania, podrzucania, wrzucania do koszyka, kartonu lub miski czy pudełka z otworem (np. wiaderka po białym serze lub ciastkach z wyciętą w pokrywce dziurką),
- ułóż wokół leżącego na miękkim kocu dziecka kilka łatwych do chwycenia przedmiotów (grzechotka, klocki, drewniane kółko),
- zaproś dziecko do wspólnego rysowania lub malowania – młodsze dzieci potrzebują większych kredek, pisaków lub pędzelków, gdyż łatwiej jest im je chwycić,
- gdy dziecko nie bierze już przedmiotów do buzi, daj mu dwa pudełka lub miski i włóż do nich guziki, koraliki lub miękkie pompony, aby mogło je przekładać w obie strony.

Dbaj o stymulowanie zmysłu równowagi – zarówno przez bezpieczne noszenie dziecka w różnych pozycjach, jak i aranżowanie wyzwań ruchowych.

- zmieniaj pozycję malucha nie tylko w trakcie noszenia, przekładania, pielęgnacji, ale także gdy leży (np. z plecków na brzuszek, z łóżeczka na koc na podłodze),
- niezwykle przydatne dla rozwoju malucha może być używanie chusty do noszenia dziecka lub nosidełka ergonomicznego,
- aranżuj rozmaite wyzwania ruchowe (przeszkody - np. wałek z koca do przeczołgania się lub atrakcje - np. latarkę na końcu zacienionego korytarza, pufy, stołeczki),
- bujanie, podnoszenie i opuszczanie lub ciągnięcie dziecka leżącego na kocu (wymaga zaangażowania dwojga dorosłych albo starszego rodzeństwa),
- mała hulajnoga lub rowerek dostarczą kilkuletnim dzieciom wiele przyjemności.

Najważniejszych informacji na temat kondycji Twojego dziecka dostarczy Ci zawsze uważna obserwacja funkcjonowania maluszka w codzienności.

- obserwuj, czy dziecko porusza obiema stronami ciała,
- zwróć uwagę, czy któraś część ciała nie wydaje się stale wyraźnie bardziej napięta albo bardziej wiotka niż pozostałe,
- zaufaj swojej intuicji - jeśli coś Cię niepokoi - na każdym etapie lepiej skonsultować to z dobrym lekarzem rodzinnym, rehabilitantem albo neurologiem.

WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO.

Życie emocjonalne ludzi opiera się przede wszystkim na wymianie odczuć i informacji o sobie nawzajem. Dziecko poznaje różnorodne emocje poprzez kontakty z innymi ludźmi. Noworodki porozumiewają się z otoczeniem za pomocą różnego rodzaju płaczu, wokalizują, cmokają, poruszają rączkami i nóżkami, uśmiechają się i wpatrują się w to co uważają za interesujące. Wraz z wiekiem wrasta zarówno ilość, jak i złożoność uczuć przeżywanych przez dzieci, a także form ich wyrażania. Dlatego ważnym zadaniem rodzica jest dążenie do zrozumienia emocji dziecka. oraz wspierania go w zrozumieniu i wyrażaniu tego, co przeżywa.

Najczęściej najskuteczniejszą formą ukojenia małego dziecka jest kontakt fizyczny – przytulenie, pogłaskanie, kołysanie, z czasem także kontakt wzrokowy i rozmowa. Bliskość fizyczna i emocjonalna pomagają maluszkowi poczekać na zaspokojenie innych potrzeb, dlatego warto opierać się na nich w relacji z dzieckiem, korzystając z ich dobroczynnych, regulacyjnych właściwości. Wraz z postępami rozwoju dziecka, gdy emocje robią się coraz bardziej złożone, tata może okazać zrozumienie dla jego uczuć, np. gdy trzeba zakończyć fascynującą zabawę czy pospieszyć się przed wyjściem z domu. Dwulatkowi, który ma, który ma wielkie pragnienie decydowania o sobie, może zaoferować wybór, a jednocześnie zachować stanowczość w sytuacjach związanych z bezpieczeństwem czy zdrowiem dziecka lub innych. W kolejnych latach życia dziecka nabiera znaczenia rola rozmów o emocjach – ich nazywania i opisywania, łączenia w wypowiedziach doznawanych stanów z konkretnymi sytuacjami i ekspresją.
Należy podkreślić, że dzieci doskonale wyczuwają nastrój najbliższych. Pierwsza rzecz, o którą warto zadbać w tym kontekście, to własna równowaga emocjonalna opiekunów. Jest to zarazem prawdopodobnie jedno z największych wyzwań rodzicielstwa. Od urodzenia dziecka to opiekun reguluje jego emocje, reagując na jego dyskomfort i pobudzenie, poprzez zaspokajanie potrzeb i odpowiednią reakcję emocjonalną. W wyniku skutecznej reakcji dorosłego, dziecko może doświadczyć ulgi i ukojenia oraz stopniowo uczy się złożonych sposobów radzenia sobie z emocjami. Uważna opieka wymaga dużego zaangażowania emocjonalnego, na co zużywa się sporo energii, dlatego istotne jest, by dorosły „naładował" potem „swoje akumulatory", oczyścił ciało i umysł z emocjonalnego napięcia, jakie może nieść sprostanie wyzwaniom rodzicielstwa. Ważne jest zatem, by oboje partnerzy z jednej strony byli wsparciem dla siebie nawzajem, a z drugiej - aby dbali też o swój odpoczynek fizyczny i psychiczny (np. realizując swoje pasje i zainteresowania, uprawiając sport, spotykając się z przyjaciółmi).

DROGI TATO!

Zawsze staraj się zobaczyć potrzeby dziecka i jasno je nazwać. Wyrażają swoje emocje i potrzeby, czasem nie potrafiąc tego zrobić inaczej niż trudnym dla dorosłych zachowaniem.

- spróbuj odkryć powód kłopotliwego zachowania malucha: może się boi, albo jest mu za gorąco lub coś je szczególnie fascynuje i dlatego Cię nie słucha,
- nazywaj potrzeby i uczucia dziecka, których się domyślasz - dzięki temu dużo łatwiej znaleźć wspólne rozwiązanie trudnej sytuacji i wesprzeć dziecko w zrozumieniu siebie oraz tego, co się z nim i dookoła niego dzieje. „Ale głośno płaczesz! Chyba jesteś niezadowolony, że musimy już kończyć zabawę i szykować się do spania. Może zanim sprzątniemy, wybierzemy, które z tych zwierzątek pójdzie z tobą do kąpieli?",
- zaproponuj maluchowi wspólne przeglądane się w lustrze, robienie różnych min i wzajemne naśladowanie - przedstawiaj i nazywaj wyrazy twarzy, które oddają różne emocje.

Stwórz dziecku jasną i stałą strukturę dnia, które pozwolą mu czuć się bezpieczniej i pewniej.

- ważne jest codzienne przygotowanie dziecka do nadchodzących wydarzeń, rytmu dnia, poprzez wyjaśnienie, co po kolei planujemy; młodszemu dziecku wystarczy zwykle opowiedzieć tylko o jednej kolejnej czynności, która je czeka.
- zrób dla dziecka książeczkę „Mój dzień" ze zdjęciami, wklejonymi obrazkami. Przedstaw różne warianty aktualnie przeżywanego dnia. Warto zaznaczyć słowem i obrazem jakie uczucia najczęściej towarzyszą dziecku w określonych momentach,
- można też stworzyć książeczkę, która będzie dotyczyła jakiegoś określonego zagadnienia, np. rozstania z rodzicem, zasypiania, choroby, opisując emocje i sposób poradzenia sobie z sytuacją przy wsparciu rodziców,
- w zaplanowanym rytmie dnia nie trać uważności na sygnały dziecka i pewnej dozy elastyczności – pomocna przy tym jest obserwacja dziecka, pozwalająca poznać jego możliwości oraz ograniczenia.

Uczyń Wasz dom dobrym i bezpiecznym miejscem, w którym dziecko będzie mogło doświadczać, eksplorować i uczyć się.

- zadbaj o przestrzeń do wyciszania (kącik z delikatnym oświetleniem, poduszki, przytulanki, koce); w tej roli sprawdzają się także namioty czy małe domki,
- ustal z dzieckiem jasne reguły dotyczące korzystania z różnych przedmiotów i sprzętów.

Miej zaufanie do dziecka. Dzieci, którym daje się swobodę w bezpiecznym i wolnym poznawaniu otoczenia, staną się zaradne i kompetentne. Maluchy uczą się najlepiej, gdy dorośli nie kontrolują nadmiernie ich naturalnej aktywności, nie są nadopiekuńczy i stawiają im wyzwania adekwatne do ich możliwości.

- podczas aktywności dziecka bądź w pobliżu, towarzysząc mu z uważnością na jego emocje oraz nowe eksperymenty, jakie przychodzą do głowy kreatywnym maluchom,
- zachęcaj dziecko do podjęcia drugiej próby, gdy coś mu się nie udało, zapewniając jednocześnie o swojej obecności i gotowości pomocy,
- gdy wiesz, że dziecko już się czegoś nauczyło, zachęcaj je do samodzielności (nawet jeśli potrwa to chwilę dłużej),
- zwracaj uwagę dziecka na motyw wytrwałości i przezwyciężania trudności w bajkach i zabawach.

Wyrażaj dumę, zainteresowanie i miłość. Pamiętaj, żeby na co dzień być uważnym na pozytywne zachowania dziecka.

- nazywaj to, co robi dziecko, opisując jego działania i doceniając włożony wysiłek,
- zauważaj jego starania, próby doskonalenia się, poprawiania tego, co wcześniej się nie udawało – nie musi od razu wyjść doskonale.

Zaoferuj wybór. Dokonywanie wyborów uczy dzieci, jak sprawować większą kontrolę nad własnym życiem. Ważne, żeby wszystkie proponowane przez Ciebie alternatywy były akceptowalne z Twojej ojcowskiej perspektywy.

- niespełna roczne dziecko może wybrać, którą łyżeczkę woli, czego się napije albo którą książeczkę obejrzy,
- mając chwilę wolnego czasu, zaproponuj dziecku dwie aktywności (np. układanie puzzli i czytanie książeczki) – podejmij tę, którą wybierze,
- starszym dzieciom pozwalaj doświadczyć konsekwencji ich wyborów: „Chciałeś włożyć te buty i tak zrobiliśmy, teraz nie możemy już ich zmienić, bo spóźnimy się na tramwaj".

Podczas wspólnych zabaw zwracaj uwagę na kwestie dotyczące emocji.

- odgrywanie historii przy pomocy pacynek połączone z modulowaniem głosu powinno zainteresować dziecko – w przedstawianą opowieść możesz wpleść różne perypetie, które jednak kończą się dobrze, choć wiązały się z rozmaitymi emocjami,
- opowiadaj dziecku o emocjach bohaterów czytanych książek lub oglądanych bajek,
- zwracaj swojemu maluchowi uwagę na przeżycia innych dzieci, np.: „Krzysiu się przewrócił i dlatego płacze, ale tata go zaraz przytuli i myślę, że za chwilkę wszystko będzie dobrze".

Wykorzystuj różne sposoby, aby uspokoić lub nieco ożywić dziecko.

- żywe piosenki są idealne na początek dnia,
- wieczorem zaśpiewaj lub puść dziecku spokojne i wyciszające piosenki,
- piosenki z gestykulacją pomogą dziecku rozładować energię,
- można korzystać z piosenek tradycyjnych (np. „My jesteśmy krasnoludki", „Wlazł kotek na płotek", „Kolorowe kredki", „Panie Janie") lub zainspirować się nagraniami z płyt dla najmłodszych,
- gdy Twoje dziecko jest zmęczone lub trudno mu się wyciszyć, zaproponuj bujanie się do spokojnej muzyki; natomiast tańce do energicznych utworów będą świetną pobudzającą gimnastyką na początek dnia.

Sen to także forma rozstania z rodzicami i w związku z tym moment zasypiania sam w sobie może wywoływać u dziecka lęk, dlatego ważne jest wtedy dla niego Twoje ojcowskie wsparcie.

- stwórz atmosferę spokoju i uzbrój się w cierpliwość, co pomoże w wyciszeniu malucha, który wieczorem bywa zmęczony i jednocześnie pobudzony wrażeniami całego dnia,
- nazwij jego stan: „Mam wrażenie, że jesteś już zmęczona/y, senna/y. Czas na drzemkę",
- pomóż dziecku przygotować się do spania, zapewniając mu przewidywalność i bezpieczeństwo poprzez dopasowane do rytmu waszej rodziny rytuały, czyli np. powtarzanie tych samych czynności pielęgnacyjnych, czytanie przed snem, picie mleka, masaż, bujanie, kołysankę, pozytywkę,
- tworząc dla malucha przytulne, spokojne miejsce do zasypiania, warto zadbać o delikatne oświetlenie, zmniejszające lęk dziecka przed ciemnością,
- dzieci stopniowo uczą się samodzielnego zasypiania - z czasem może wystarczyć już samo powtarzanie codziennie wieczornego rytmu.

WSPIERANIE ROZWOJU SPOŁECZNEGO.

Potrzeba bliskości dziecka z rodzicami tkwi w naszej ludzkiej naturze i jest uwarunkowana konstrukcją naszego mózgu. Jesteśmy neurobiologicznie zaprogramowani do tworzenia więzi z innymi. Jakość relacji pomiędzy dzieckiem i rodzicem ma bezpośredni wpływ na rozwój mózgu i poczucie bezpieczeństwa w relacjach tworzonych w kolejnych latach życia. To, czego doświadcza dziecko w relacji przywiązania, w określony sposób wpływa na kształtowanie się połączeń między komórkami nerwowymi w wyższych ośrodkach mózgu (np. w płatach czołowych, odpowiedzialnych m. in. za myślenie i decydowanie, kontrolowanie silnych uczuć, wytrwałość w realizacji celów i życzliwość wobec innych. Najważniejsza zatem inwestycja w rozwój społeczny dziecka to wysycenie potrzeby bliskości fizycznej i emocjonalnej, o czym pisaliśmy w poprzednim rozdziale przy okazji omawiania sposobów wspierania rozwoju emocjonalnego. Budowaniu tej bliskości może też sprzyjać odpowiedni wystrój przestrzeni. Projektując pokoik dla dziecka, warto pomyśleć o zaaranżowaniu miejsca do wspólnego odpoczynku i zabaw, zapewniając mu możliwość współdziałania z innymi członkami rodziny lub odwiedzającymi go osobami.

Poza budowaniem więzi z najbliższymi, rozwój społeczny wiąże się także z wchodzeniem w nowe relacje, poznawaniem różnorodności świata oraz panujących w nim zasad i zwyczajów. W każdej nowej sytuacji dziecko potrzebuje spokojnej obecności i dostępności rodzica. W zależności od możliwości komunikacyjnych dziecka warto, w dostępny dla niego sposób, opowiadać mu o nowych miejscach i wydarzeniach. Dzieci czują się pewniej, wiedząc czego się spodziewać, są wtedy bardziej otwarte na nowe doświadczenia, a rodzice poprzez swoją bliskość i wsparcie budują „pomost" dla nawiązywania relacji z innymi. Jest to ważne również w perspektywie adaptacji do żłobka, przedszkola i szkoły.

Opanowanie przez dziecko języka gestów, a z czasem mowy prowadzi do rozwoju myślenia werbalnego i daje maluchowi możliwość wyrażania własnych stanów i oczekiwań oraz wpływania na zachowania najbliższych. Dzięki temu, stopniowo staje się możliwe koordynowanie czynności dziecka z innymi osobami i włączanie się przez nie w działania innych, a w dalszej perspektywie otwiera się droga do podejmowania z nimi współpracy. W pierwszych latach życia dziecko poznaje świat także w sferze językowej – pyta o nazwy różnych przedmiotów i zjawisk, szuka wyjaśnień dotyczących zasad funkcjonowania otaczającej je rzeczywistości. Nie do przecenienia jest tutaj rola rodziców, którzy z cierpliwością i uważnością odpowiadają na te liczne dziecięce pytania. W tym kontekście ojcowie mogą być dla dziecka źródłem wiedzy o wielu sprawach, szczególnie tych dotyczących osobistych zainteresowań i kompetencji taty. Okazją do rozwijania dziecięcego słownika mogą być choćby wspólne codzienne aktywności.

Istotnym elementem rozwoju społecznego jest także poznawanie przez dziecko świata poza domem. Ważne jest tutaj wsparcie obojga rodziców z którymi dziecko może poznawać nowe osoby (członków dalszej rodziny, sąsiadów, kolegów taty, osoby pracujące w różnych profesjach), środki transportu (autobus, tramwaj, pociąg) oraz miejsca (plac zabaw, urząd, sklep, warsztat samochodowy, miejsce pracy taty czy mamy) i zasady funkcjonowania w świecie społecznym (np. konieczność posiadania biletu, płacenia za towar lub wykonaną usługę, spokojnego zachowania w urzędzie). Czerpiąc z takich doświadczeń, dziecko nabiera lepszej orientacji w otaczającej je rzeczywistości, co pomaga mu z większą odwagą wchodzić w nowe relacje i okoliczności.

DROGI TATO!

Dziecko potrzebuje fizycznej bliskości! Zwiększa to jego poczucie bezpieczeństwa i pomaga radzić sobie z trudnościami w nowych sytuacjach.

- szukaj okazji szczególnie z maluszkiem do kontaktu „skóra do skóry",
- gdy dziecko płacze lub wyraża frustrację, daj mu możliwość przytulenia się – pomoże mu to uspokoić się lub znieść dyskomfort, zanim znajdziesz przyczynę i rozwiązanie sytuacji; jeśli w danej chwili nie możesz wziąć dziecka na ręce – przemawiaj do niego czule, tak by wiedziało, że starasz się zrozumieć jego odczucia,
- na płacz dziecka reaguj szybko i w możliwe czuły sposób. W badaniach naukowych stwierdzono, że dzieci, na których płacz tak właśnie reagowano, w wieku roku, w mniejszym stopniu używały płaczu jako środka komunikacji. Wręcz przeciwnie – przekona się, że może liczyć na swoich rodziców i im ufać, ponieważ reagują na jego sygnały.
- starsze dzieci, gdy są rozzłoszczone, nie zawsze mają ochotę na przytulanie się, ale ważne jest by wiedziały, że ta forma uspokojenia i kontaktu jest możliwa, że rodzic, nawet pomimo konfliktu z dzieckiem jest gotowy do pojednania i przytulenia.
- kiedy dziecko potrzebuje Twojej bliskości, przydatna bywa chusta do noszenia lub nosidło umożliwiające działanie razem z dzieckiem.

Wspieraj poczucie bezpieczeństwa dziecka w nowych i wymagających dla niego sytuacjach.

- nie oddalaj się od dziecka bez poinformowania go o tym (szczególnie w nowych lub mało znanych dla niego miejscach),
- gdy udajecie się z dzieckiem w nowe dla niego miejsce, postaraj się (uwzględniając stopień możliwości rozumienia przez dziecko) zawczasu opowiedzieć mu, co i kogo może tam spotkać, zapewniając jednocześnie, że będziesz zawsze blisko niego,
- daj dziecku możliwość przytulenia się i czas na obserwację – pomoże mu to oswoić się z nową sytuacją lub nieznanymi sobie osobami.
- dziecko łatwo wyczuwa Twoje emocje – zachowując spokój (rozluźnienie, pogodny wyraz twarzy, spokojny ton głosu), dajesz mu komunikat, że sytuacja jest bezpieczna.

Kiedy zdecydujesz się zostawić dziecko pod opieką innej osoby, zadbaj o to, by była mu ona dobrze znana i akceptowana zarówno przez dziecko, jak i całą rodzinę.

- warto, by dziecko jak najszybciej miało stały kontakt z różnymi, bliskimi rodzinie oso-

bami; będzie się przy nich czuło bezpieczniej, zostając pod ich opieką w przyszłości,
- ustal z osobą opiekującą się dzieckiem, by przestrzegała znanych mu rytuałów oraz ustalonych przez Was zasad.

Dbaj o to, by dziecko mogło poznać członków bliższej i dalszej rodziny.

- zrób z dzieckiem plakat, na którym będą przyklejone zdjęcia osób z bliższej i dalszej rodziny oraz otoczenia dziecka, podczas pracy wspólnie oglądając oraz opisując dziecku fotografie,
- oglądanie rodzinnych zdjęć oraz własnych fotografii z wcześniejszych lat będzie dla dziecka sporą atrakcją, szczególnie, jeśli wraz z Tobą będzie mogło przerzucać kartki w albumie, słuchając rodzinnych opowieści,
- takie rodzinne historie mogą być też dobrą alternatywą dla bajki na dobranoc przed zaśnięciem,
- wprowadzaj dziecko w świat rodzinnych relacji podczas wizyt i rozmów telefonicznych, informuj o rodzinnych uroczystościach (np. „Dziś wujek Jan ma urodziny, zadzwonimy do niego złożyć mu życzenia – na pewno się ucieszy.”).

Dzieci są bardzo zainteresowane poznawaniem świata – jako tata możesz być dla nich doskonałym przewodnikiem, wprowadzającym je w nieznane im miejsca i doświadczenia.

- mniejsze i większe rodzinne wycieczki to dla dzieci świetna atrakcja i dobry sposób na spędzenie popołudnia lub weekendowego dnia – ciekawym miejscem mogą być skanseny, muzea, ogrody botaniczne lub zamki i pałace,
- wycieczki „tylko z tatą” to dobra okazja do poznawania świata oraz siebie nawzajem,
- jeśli znasz innych ojców mających dzieci w podobnym wieku, możecie spotkać się w większym gronie i razem potrenować jakiś sport – dla dzieci ogromną atrakcją będzie móc chwilę pograć z dorosłymi (np. w piłkę nożną),
- wspólne przejażdżki komunikacją miejską to dobra okazja do poznania zasad panujących w tramwaju i autobusie oraz zaciekawienia się tym, jak one działają (radość z wycieczki będzie jeszcze większa, gdy na końcu traficie do Waszej ulubionej lodziarni!),
- wspólne popołudnie przy grach planszowych to nie tylko dobra zabawa, ale też sposobność do uczenia się zasad i ćwiczenie wytrwałości w stawaniu się coraz lepszym.

Poszukaj okazji do tego, by w bezpiecznych warunkach dziecko mogło spędzać czas z rówieśnikami.

- spróbuj zabrać dziecko na spotkania w Grupach Zabawowych, Klubach Malucha lub na zajęcia na basenie – będzie to dla niego okazja do oswajania się z obecnością innych dzieci,
- towarzysz dziecku podczas aktywności na placu zabaw,
- Jeśli masz krewnych albo przyjaciół z dziećmi w wieku podobnym do wieku Twoich pociech, spróbujcie co jakiś czas organizować wspólne spotkania (np. naprzemiennie w swoich domach albo pikniki w parku przy dobrej pogodzie),
- zachowaj uważność i czujność, gdy dziecko wchodzi w interakcje z innymi, szczególnie jeśli dopiero uczy się wyczucia (pod względem siły i zakresu) dotyku komfortowego dla innych – pomocne będzie dla niego zademonstrowanie adekwatnego zachowania (np. delikatne pogłaskanie młodszego dziecka opatrzone komentarzem: „Jeśli chcesz kogoś pogłaskać, zrób to delikatnie, o tak”).

WSPIERANIE ROZWOJU POZNAWCZEGO.

Badania wskazują, że ludzka pamięć i inteligencja nigdy nie rozwijają się tak szybko, jak w pierwszych latach życia. Wiele codziennych zjawisk, które dla nas są czymś normalnym, dla dziecka stanowi zdumiewające odkrycie. Maluch ciągle doświadcza czegoś nowego, a jego mózg każde doznanie musi zarejestrować, przetworzyć i uporządkować. Od pewnego czasu wiemy, że małe dzieci uczą się już w okresie prenatalnym. Gdy tylko czują się bezpiecznie, są ciekawe świata, otwarte na nowe doświadczenia, próbują poznać i zrozumieć świat wokół siebie.

Nauka to proces aktywny: budowanie wiedzy i umiejętności w pierwszych latach życia oparte jest na działaniu, doświadczaniu świata wszystkimi zmysłami, a nie na biernym gromadzeniu informacji. Małe dzieci uczą się inaczej niż dorośli, gdyż ich droga do zrozumienia prowadzi od aktywnego działania do uogólnionej wiedzy. Naturalna ciekawość poznawcza sprawia, że dzieci zachowują się jak prawdziwi badacze: obserwują, eksperymentują, wypróbowując różne sposoby działania, odkrywają i wyciągają wnioski o właściwościach przedmiotów, zjawisk i ludzi i w ten sposób budują swoją wiedzę o świecie.

Dzieci uczą się wszędzie i zawsze, a najlepiej w najbliższym otoczeniu i codziennych, naturalnych dla siebie, sytuacjach. Najbliższe otoczenie: dom, ogród, ulica jest dla nich najlepszym materiałem do nauki. Badanie go pozwala dzieciom na lepsze zrozumienie swoich codziennych doświadczeń i stwarza okazję do bezpośrednich, aktywnych działań. Natomiast te codzienne czynności: jedzenie, spanie, pielęgnacja, ubieranie zajmują im wprawdzie sporą część dnia, ale także dają możliwość uczenia się samodzielności i doświadczania poczucia kompetencji. Dzieci uczą się stopniowo praktycznych umiejętności potrzebnych do radzenia sobie w życiu codziennym: trzymają butelkę podczas picia, wkładają do buzi smoczek, który wypadł we śnie, zdejmują skarpetkę, zaczynają same jeść, niosą ulubioną przytulankę, układają zabawki, pomagają w sprzątaniu.

Rolą rodziców jest dostrzec tkwiący w niemal każdej chwili potencjał i wykorzystać go dla rozwoju dziecka. Jeśli maluch czymś się wyraźnie zaciekawi, w coś się zaangażuje, coś go „pochłonie", jest to niezawodną wskazówką, że mamy do czynienia z ważnym i uczącym dla dziecka momentem. Jeśli to możliwe i bezpieczne, warto dać wówczas maluchowi możliwość eksperymentowania i powtarzać tę sytuację, by pogłębić jego odkrycia. Czasem trzeba poznać potrzebę, jaka kryje się pod zachowaniem malucha i to ją wysycić – np. szkrabowi, który chce bawić się błotem z kałuży zaproponować w domu eksperymenty z masą z kisielu lub wodą i mąką ziemniaczaną, a dziecku, które wyciąga wszystko z szafek kuchennych, przynieść pudełko z drewnianymi łyżkami, lejkami, sitkami i pokrywkami.

Wszystko, co dziecko widzi, słyszy, czuje, czego dotyka, przekłada się na aktywność elektryczną połączeń nerwowych w mózgu, decydując o ich rozwoju

i ukształtowaniu. Z kolei, synapsy, które są rzadko pobudzane, np. dlatego, że dziecko mało się porusza czy nie ma warunków do rozwijania wrażliwości słuchowej lub dotykowej albo ma niewielkie doświadczenia językowe – te połączenia nerwowe znikają bezpowrotnie z braku odpowiedniej dawki aktywności elektrycznej. Chociaż w wieku dojrzałym mózg wykazuje się nadal pewnymi zdolnościami plastycznymi, już nigdy nie jest tak elastyczny i podatny na kształtowanie jak w dzieciństwie.

Dzieci, poznając świat, kierują się wewnętrzną motywacją i wybierają doświadczenia, które są dla nich ciekawe i angażujące emocjonalnie. Powtarzające się doświadczenia z ludźmi, rzeczami i materiałami pozwalają maluchowi na tworzenie mentalnych obrazów – wewnętrznych reprezentacji tego, co je otacza. W ten sposób małe dzieci jeszcze chętniej badają to co nowe, zmieniają to co znane oraz odtwarzają doświadczenia w sposób pełen fantazji. Ich kreatywność wzrasta, gdy eksperymentują z dźwiękami, ruchami oraz wszelkimi możliwymi materiałami i gdy obserwują to wszystko, co się wówczas dzieje. Szczególnym zainteresowaniem dzieci cieszą się przedmioty codziennego użytku (np. z kuchni, łazienki, biura). Młodsze - dużym zaangażowaniem poznają ich budowę, funkcję i możliwe zastosowania; starsze natomiast chętnie eksperymentują z nimi, odgrywając różne role w zabawach tematycznych (np. w restaurację, w szkołę).

Mimo wrodzonych predyspozycji dziecka do posługiwania się mową, opanowanie języka jest w dużej mierze efektem doświadczenia, jakie dziecko zdobywa w pierwszych latach życia. Możemy spojrzeć na opiekowanie się niemowlęciem jak na formę konwersacji. W spojrzeniach matki na dziecko i dziecka na matkę można zaobserwować cechy charakterystyczne dla rozmowy: aktywność obydwu osób w sposób naprzemienny, wzajemne dostosowywanie się, podzielanie emocji. Podobnie, wszelkie zabawy z dzieckiem, w których ono aktywnie uczestniczy, są formami dialogu i służą uczeniu się oraz komunikacji.

DROGI TATO!

Wspólne czytanie książeczek i opowiadanie historii stymuluje rozwój poznawczy Twojego dziecka.

- mówienie do dziecka i słuchanie go, śpiewanie, oglądanie z dzieckiem książeczek, opowiadanie o tym, co się dzieje z dzieckiem i dookoła niego - sprzyja to budowaniu wiedzy o świecie, zdolności językowych i komunikacyjnych, a także otwartości malucha,
- zacznij od najprostszych czarno-białych książeczek i takich z jedną rzeczą na każdej stronie, z solidnymi, kartonowymi stronami; wybieraj też książeczki opisujące codzienność, np. „W domu", „Zabawki", „Mój dzień", z ilustracjami, ale także ze zdjęciami rzeczywistości – wyposażenia domu, innych dzieci, zwierząt, pojazdów,
- wraz z rozwojem, uwagę dziecka na dłużej przykują książeczki rymowane i dowcipne, o wyraźnych kolorach na jasnym tle.

Powtarzalność, regularność i rytm wspierają powstawanie i utrwalanie połączeń i szlaków nerwowych w mózgu Twojego dziecka.

- warto wielokrotnie powtarzać zabawy w przesypywanie: ryżu, kaszy, mąki, fasoli, kasztanów, orzechów, soczewicy itp. Mając do dyspozycji różne większe i mniejsze pojemniki, łyżki i łopatki dzieci mogą zanurzyć się w prawdziwe badania naukowe: dotykanie, przesypywanie, wrzucanie ziaren po jednym do pojemnika lub butelki - w ten sposób m. in. porównują ilości w różnych pojemnikach, uczą się o objętości, liczą,
- dobrym nawykiem jest wspólne z dzieckiem odkrywanie codzienności przy pomocy wszystkich zmysłów: badanie dotykiem miękkiego pompona przy każdym zakładaniu czapki, dotykanie szorstkiej szczotki, wąchanie przypraw podczas gotowania czy kosmetyków podczas mycia, smakowanie rozmaitych potraw - uwrażliwia to dzieci i wzbogaca ich sposób poznawania rzeczywistości.

Obserwuj dziecko, by wychwycić, czym się najchętniej zajmuje. Podążaj za ciekawością dziecka, by „pociągnąć je" o jeszcze jeden krok dalej.

- zapewnij przedmioty do zabawy „w świecie miniatur", odnoszące się do aktualnych zainteresowań dziecka (np.: figurki zwierząt i ludziki, auta i drogi, pociągi i tory kole jowe, miniaturowy domek lub farmę czy dworzec oraz różnorodne klocki),
- pozwól dziecku odczuć, że wiesz, jakie zajęcia i zabawki są jego ulubionymi i jak ważne są dla niego te rzeczy - zaproponuj czytanie, wspólne zabawy, rozmowy pogłę biające aktywność malucha (np. do zabawy autkami można stworzyć drogi wyklejone na podłodze z taśmy i zrobić wspólnie z dzieckiem znaki drogowe, poznawać zasady ruchu).

Stwarzaj dziecku okazję do poznawania przedmiotów codziennego użytku i zabaw tematycznych odzwierciedlających życie codzienne.

- udostępnij dziecku: drewniane łyżki, trzepaczki, kubeczki, buteleczki, klamerki, zakrętki od słoików czy różne pudełeczka.
- stwórz mały kącik kuchenny z garnkami i piecykiem,
- warto zgromadzić w domu kilka różnych lampek, latarek, świecidełek. Wieczorem lub w zaciemnionym pomieszczeniu, możemy wraz z dzieckiem oglądać wszystkie lampki po kolei, odkrywać różnicę między „jasno" a „ciemno", nazywać kolory światła, robić „zajączki" na ścianach i suficie i na wszelkie inne sposoby oswajać ciemności.

Eksperymentuj z różnorodnymi działaniami kreatywnym (np. kolorowanie, rysowanie, malowanie, wycinanie , budowanie), aby stwarzać okazję dziecku do wyrażenia emocji oraz przedstawienia tego, co w danym momencie jest dla niego ważne, interesujące.

- zaproponuj dziecku malowanie palcami lub rączkami (bezpieczną farbę możesz zrobić samemu np. z jogurtu z dodatkiem soku z buraka),
- spróbujcie wykonać rzeźby z papieru czy kompozycje z naturalnych materiałów – kamieni, liści, patyków, kwiatów - świeżych lub suszonych, orzechów, kasztanów,
- warto wraz z maluchem zanurzyć się w kolorowe masy: masę solną czy taką z mąki ziemniaczanej z dodatkiem wody, która ma niezwykłą konsystencję.

Baraszkuj z dzieckiem i zachęcając go do zabaw ruchowych, ponieważ w taki sposób wspierasz nie tylko jego sprawność fizyczną, ale i intelekt.

- zabawy z naprzemiennymi ruchami to m.in. pełzanie, czołganie się, czworakowanie, wspinanie się, pływanie, a także taniec.

KORZYŚCI ROZWOJOWE DLA DZIECKA WYPŁYWAJĄCE Z ZAANGAŻOWANEJ OBECNOŚCI OJCA.

Obserwacje rozwoju małych dzieci i wyniki licznych badań prowadzonych w tym obszarze wyraźnie pokazują, jak ważna dla rozwoju dziecka jest bezpieczna więź zbudowana z obojgiem rodziców oraz korzystanie z możliwości spędzania z nimi czasu w różnorodny sposób. Dotyczy to już noworodków i niemowląt. Należy zatem podkreślić istotność zaangażowanej obecności ojca w życiu dziecka już od pierwszych chwil jego życia. Im wcześniej rozpocznie się budowanie tej więzi, tym z większą ufnością i poczuciem bezpieczeństwa dziecko będzie w przyszłości spędzać czas z tatą. Bliska relacja z tatą sprzyja łagodnemu rozstaniu dziecka z mamą i lepszemu radzeniu sobie z uczuciami (np. w okresie odstawiania od piersi lub gdy mama wraca do pracy po urlopie macierzyńskim). Przy wsparciu taty dziecko może też się uczyć radzić sobie z rozstaniem i tęsknotą, co sprzyja adaptowaniu się do nowych sytuacji w przyszłości (np. pójście do przedszkola lub szkoły, wchodzenie w nową grupę rówieśników).

Tatusiowie, spędzając czas ze swoimi dziećmi, częściej proponują im zabawy związane z ruchem lub wykorzystaniem siły (np. siłowanie się, wspólne wygibasy i akrobacje, bieganie, aktywności sportowe). Sprzyja to rozwojowi fizycznemu maluchów, które mogą doskonalić swoją sprawność w chodzeniu, bieganiu i wspinaniu się, a także koordynację ruchową i orientację w przestrzeni. Wysiłek fizyczny podejmowany w takich aktywnościach przyczynia się także do rozwoju mięśni oraz ogólnej tężyzny i siły fizycznej. Takie zabawy są też dla dzieci okazją do wyładowania nadmiaru energii w kontrolowany sposób, dzięki czemu mogą potem skupić się na innych aktywnościach. Wspólne zabawy ruchowe ojców z dziećmi często odbywają się na świeżym powietrzu, co stanowi dodatkowy walor związany z przebywaniem na łonie natury oraz poznawaniem otaczającego świata.

W miarę rozwoju dziecka, zaangażowanie taty i podejmowane wspólne działania sprzyjają wchodzeniu przez nie w świat nowych relacji społecznych – poznawanie kolejnych osób i miejsc oraz form aktywności. Ojcowie nierzadko bardziej zachęcają dzieci do eksploracji i samodzielności w takich sytuacjach. Jednocześnie, zaangażowana obecność taty sprzyja dziecięcemu poczuciu bezpieczeństwa i czyni te aktywności atrakcyjnymi. Dzięki temu dzieci mogą z większym zapałem podejmować się odkrywania świata i poznawania nowych rzeczy.

Autorzy wielu badań często podkreślają rolę ojcowskich oddziaływań dla kształtowania się dziecięcej samodzielności i wytrwałości w pokonywaniu trudności. Mężczyźni często zachęcają swoje dzieci do samodzielnego podejmowania nowych wyzwań, czuwając jednocześnie nad ich bezpieczeństwem i w razie potrzeby udzielając potrzebnego wsparcia. To wspieranie samodziel-

ności może dotyczyć zarówno codziennych czynności (np. ubieranie, jedzenie), jak i aktywności ruchowej (np. wspinanie, przejście toru przeszkód) oraz umysłowej (łamigłówki, zagadki). W takich sytuacjach dziecko ma okazję poznawania swoich możliwości i ograniczeń, zmierzenia się z wyzwaniem, szukania rozwiązań i uczenia się wytrwałości w dążeniu do celu. Naturalną drogą rozwoju jest to, że aktywności, na początku wykonywane przy wsparciu rodzica, po pewnym czasie dziecko jest w stanie podejmować samodzielnie. Zaangażowane towarzyszenie ze strony taty daje w takich sytuacjach dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz motywuje je do podejmowania nowych aktywności i wchodzenia w nieznane sobie dotychczas doświadczenia. Samodzielność przynosi dzieciom mnóstwo satysfakcji i buduje ich poczucie własnej wartości oraz motywację do dalszego eksplorowania świata i poznawania nowych rzeczy. Wytrwałość w pokonywaniu trudności i podejmowaniu wymagających zadań bardzo się dziecku przydaje w przedszkolu i szkole.

Z kształtowaniem się samodzielności i wytrwałości w działaniu wiąże się także rozwój orientacji zadaniowej i potrzeby osiągnięć. Liczne publikacje wskazują na to, że ogromny udział w tym ważnym procesie pełnią tatusiowie, którzy częściej motywują dzieci do wyznaczania sobie konkretnych celów i silniej wspierają odczuwanie satysfakcji z ich osiągnięcia.

Obserwuje się także, że ojcowie mają skłonność do komunikowania się z dziećmi w bardziej „dorosły" sposób. Mówiąc do dzieci, częściej używają form językowych właściwych dla komunikacji osób dorosłych, przez co stymulują ich rozwój poznawczy i społeczny. Rozmowy z tatą stają się dla dziecka sposobnością do poszerzenia swojego słownika, szczególnie o wyrazy odnoszące się do obszaru ojcowskich zainteresowań. Sprzyja to też wchodzeniu przez dzieci w świat relacji społecznych.

Bardzo ważnym aspektem rozwoju wspieranym przez zaangażowaną obecność ojca w życiu dziecka jest kształtowanie się identyfikacji płciowej. W procesie tym ważny jest dostęp do przedstawicieli obu płci, stąd istotne jest, by dziecko spędzało czas na różnych aktywnościach zarówno z mamą jak i z tatą. Ogromną wartością dla malucha jest móc obserwować swojego ojca w rozmaitych sytuacjach – podczas pracy i odpoczynku, ale też jako tego, którzy dba o dom, gotuje czy też sprząta. Tata podejmujący się różnych działań stanowi dla dziecka ważny wzór osobowy. Dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Przez swoją zaangażowaną obecność w życiu dziecka tata może być wzorem nie tylko sposobu wchodzenia w różne role oraz podejmowania takich czy innych aktywności, ale także tego, jak radzić sobie z własnymi emocjami. Dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego dzieci i nastolatków, nie do przecenienia jest możliwość czerpania przez nich z relacji ze swoim tatą, który z jednej strony w otwarty i adekwatny sposób potrafi dzielić się swoimi emocjami i przeżyciami, a z drugiej - z wrażliwością i akceptacja podchodzi do tego, czego doświadczają jego dzieci. Przeżywając rozmaite stany i emocje, dzieci nie-

rzadko doświadczają dylematu, czy jest to „w porządku". Akceptacja ze strony taty doświadczanych przez dziecko emocji, połączona ze wsparciem w ich przeżywaniu i adekwatnym wyrażaniu stanowią bardzo ważny zasób w procesie kształtowania się dojrzałości i odporności emocjonalnej dziecka, która z pewnością będą procentować w jego dalszym życiu.

KORZYŚCI ROZWOJOWE DLA OJCA WYNIKAJĄCE Z ZAANGAŻOWANEJ OBECNOŚCI W ŻYCIU DZIECKA.

Gdy myślimy byciu mamą lub tatą, nasza uwaga zazwyczaj koncentruje się na dziecku i na tym, co ono czerpie z relacji ze swoimi rodzicami. Warto jednak podkreślić, że budowanie bliskiej relacji z dzieckiem i codzienne zaangażowanie się w jego życie jest też ogromną szansą na rozwój dla samego rodzica. Współczesne badania naukowe oraz refleksje, którymi dzielą się sami rodzice, wskazują na ogromną wartość tej relacji w ich życiu i liczne korzyści, jakie niej czerpią. Nie chodzi tutaj o instrumentalne traktowanie dziecka i relacji z nim jako drogi do zaspokojenia swoich potrzeb, ale o naturalne procesy rozwojowe i szanse związane z zaangażowaniem się w rolę rodzica. Warto podkreślić ten aspekt, żeby pokazać, że budowanie bliskiej relacji z własnym dzieckiem może być dla mężczyzn nie tylko sposobem na wspieranie swoich pociech, ale też drogą do własnego spełnienia. Wyniki niektórych badań wskazują nawet, że pomimo trudności i wyzwań związanych z rodzicielstwem, mężczyźni nierzadko wskazują rolę rodzica za najbardziej satysfakcjonującą w ich życiu.
Podjęcie każdej nowej roli (partnera, pracownika, rodzica) może mieć w naszym życiu wymiar autokreacyjny, czyli sprzyjać kształtowaniu siebie samego. Istotnym czynnikiem, koniecznym, aby tak się stało, jest to, by w te nowe role wchodzić w sposób świadomy i refleksyjny oraz by z takim nastawieniem podchodzić do tego, co wiąże się z pełnieniem danej roli. Podjęcie świadomej i poprzedzonej refleksją decyzji o zostaniu ojcem sprzyja poczuciu gotowości do tej roli, przekłada się na lepsze przygotowanie do niej, a także wiąże się ze skuteczniejszym włączeniem tej nowej rzeczywistości w dotychczasową strukturę życia. Należy przy tym podkreślić, że stawanie się ojcem stanowi ciągły proces, związany z podejmowaniem codziennych decyzji i wyborów. Niezależnie od tego, jak wyglądało dotychczasowe pełnienie przez nas tej roli oraz przygotowanie do niej, możliwe jest podjęcie jej z całą odpowiedzialnością i zaangażowaniem. Warto o tym wspomnieć szczególnie w odniesieniu do tych ojców, którzy nie planowali w danym momencie podjęcia tej roli lub okoliczności wejścia w nią były w jakiś sposób nietypowe (np. rodzicielstwo adopcyjne, opieka nad dziećmi partnerki z poprzedniego związku). Choć sytuacje te mogą wiązać się z pewnymi wyzwaniami, to są również szansą na doświadczenie spełnienia w roli ojca oraz bycie ważną osobą życiu dzieci. Co więcej, wyniki badań oraz doświadczenia w pracy z rodzicami wskazują, że wobec wielu niełatwych okoliczności życiowych to właśnie ojcostwo jest dla wielu mężczyzn motywacją do mierzenia się z trudami

codzienności i pracy nad sobą. Wyniki niedawnych badań prowadzonych w Polsce wykazały, że im większe zaangażowanie ojców w wychowanie dzieci i opiekę nad nimi, tym silniejsze było u nich doświadczanie własnego rozwoju i poczucie sprawstwa a przy tym mniejsze było poczucie obciążenia rodzicielstwem.

Bycie ojcem sprzyja pogłębionej refleksji nad sobą samym oraz własnymi nawykami, przekonaniami i zachowaniami. Dotyczy to zarówno momentu planowania założenia rodziny, jak i decyzji o mniejszym czy większym znaczeniu odnoszących się do rodzicielskiej codzienności. Wyzwania związane z odpowiedzialnym pełnieniem opieki nad dzieckiem i wspieraniem go w jego rozwoju stanowią szansę na przemyślenie swoich priorytetów i preferencji oraz motywują do podejmowania bardziej świadomych decyzji, gdyż ich ranga wydaje się większa ze względu na potencjalny wpływ na życie dziecka.

Zostanie tatą to także okazja do zdobycia wielu nowych doświadczeń i umiejętności oraz spojrzenia na codzienne życie z zupełnie nowej perspektywy. Wielu ojców stwierdza, że w relacji z dzieckiem nauczyli się większej uważności i wrażliwości na potrzeby innych, stali się mniej skłonni do niepotrzebnego ryzyka oraz bardziej dbający o samych siebie. Mężczyźni będący ojcami nierzadko też mówią o tym, że przy dziecku nauczyli się większej delikatności i czułości. Codzienne kąpiele, karmienie czy przewijanie przeżywane w takiej perspektywie mogą być dla mężczyzn źródłem satysfakcji, a nabyta przy tej okazji wrażliwość i delikatność owocuje w innych relacjach społecznych. Obserwacje te często potwierdzają partnerki młodych ojców, które w swoich mężczyznach odkrywają nowe pokłady zdolności do budowania emocjonalnej bliskości.

Choć zarówno kobiety jak i mężczyźni żywią często zrozumiałe obawy co do tego, jakie skutki będzie miało zostanie rodzicem dla ich relacji, to badania naukowe prowadzone w tym obszarze wskazują, że znaczna część świeżo upieczonych rodziców relacjonowała poprawę relacji z partnerem lub partnerką. Wiele osób dzieli się doświadczeniem tego, że wspólne pełnienie roli rodzicielskiej jest dla nich bardzo zbliżające, pomimo różnych wyzwań i okresowych trudności. Już wspólne rozmowy dotyczące planowania poczęcia a także późniejsze przygotowania w okresie ciąży (wybieranie imienia dla dziecka, przygotowywanie wyprawki i pokoiku, wspólnie uczęszczanie na zajęcia szkoły rodzenia itp.) mogą silnie konsolidować partnerów. Wyzwania związane z zostaniem rodzicem często w naturalny sposób motywują do wzajemnego wsparcia, co jest bardzo pozytywnym wzorcem relacji partnerskiej.

Nie tylko wielu autorów, ale także samych tatusiów, pisząc o potencjalnych korzyściach związanych z byciem ojcem, wspomina o tym, jak ważne jest poczucie, że może się komuś przekazać swoiste dziedzictwo. Dotyczy to zarówno sfery zewnętrznej – spostrzegania w dziecku podobieństwa do siebie, jak i przekazywania potomkowi swoich wartości oraz umiejętności. Okazją do tego są codzienne rozmowy, aktywności z dzieckiem, włączanie go we własne pasje

i zainteresowania a także, w kolejnych latach życia dzielenie się swoim doświadczeniem życiowym. Obserwowanie własnych dzieci, kierujących się bliskimi nam wartościami i korzystających z naszego doświadczenia może być w ojcostwie jedną z największych nagród. A przede wszystkim świadectwem tego, że było się i jest dla dziecka znaczącą i bliską osobą.
Pisząc o rozmaitych potencjalnych korzyściach, które mężczyźni mogą wynieść z budowania bliskiej i opartej na zaangażowaniu relacji z własnym dzieckiem, chcemy podkreślić znaczenie bycia ojcem i związany z tym potencjał rozwojowy dla samych mężczyzn. Bycie ojcem może stanowić źródło spełnienia, motywacji i wielu pozytywnych doświadczeń przez wiele lat życia.

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE.

Pierwsze miesiące życia dziecka, ze względu na jego całkowitą zależność, to czas, kiedy opieka nad maluchem wymaga ogromnego zaangażowania ze strony najbliższych dorosłych. Rytm i organizacja życia rodziny dostosowują się do karmienia dziecka, przewijania, czasu na sen malucha. Wzajemne dostrajanie się może trwać od kilku dni do kilku miesięcy, albo nawet dłużej. Wiele zależy od tego, jak przebiega rozwój dziecka, karmienie; czy dziecko ma kolki, uczulenia, indywidualne uwarunkowania zdrowotne, a także jak czują się rodzice.
Gdy życie rodzinne w powiększonym składzie ulega stabilizacji, przychodzi moment, że rodzice mogą znaleźć trochę czasu i przestrzeni, by na nowo pomyśleć o swoich potrzebach, pasjach, sposobach na relaks. Nawet jeśli realizację niektórych z nich nadal trzeba odsunąć w czasie czy zmodyfikować, kluczowa jest tutaj sama świadomość, że rola rodzica nie jest jedyną w naszym życiu. Może to ukierunkować działania we wspólnej codzienności i stać się punktem wyjścia do rozmów, planowania, reorganizacji zgodnie z tym, jakie mamy możliwości i priorytety w rodzinie z małym dzieckiem.
Niezwykle ważne jest zadbanie o to, by zarówno mama, jak i tata mieli okazję do odpoczynku bez emocjonalnego obciążenia odpowiedzialnością, jaką jest opieka nad dzieckiem. Czym innym jest drzemka lub czytanie książki, gdy dziecko śpi (do czego gorąco zachęcamy), a czym innym - wyjście z domu, gdy maluch zostaje w dobrych rękach, co pozwala na pełniejsze odprężenie. Jeśli mama może liczyć na to, że tata zaopiekuje się niemowlakiem, czy starszym dzieckiem by ona mogła zrelaksować się i nabrać sił, jest mniej prawdopodobne, że poczuje się przeciążona zaangażowaniem, jakie trzeba wkładać w codzienną opiekę. Różne formy aktywności mamy i taty poza domem oraz wspólne wyjścia rodziców wniosą większą równowagę do życia rodzinnego, dając dorosłym odskocznię, dzięki której z większą radością i spokojem będą na nowo angażować się w kontakt z dzieckiem. Stworzenie takiego rodzinnego planu wymaga wzajemnego zrozumienia, dobrej komunikacji, wspólnego zaangażowania, przemyślanej logistyki oraz wsparcia - rodzinnego np. dziadków czy niani albo osoby, która pomoże posprzątać dom czy zrobić zakupy. Jednakże taki wysiłek planowania i organizowania jest korzystny dla wszystkich, gdyż pozwoli rodzinie żyć bardziej harmonijnie . Wprowadzenie od czasu do czasu sprawowania opieki nad dzieckiem przez dziadków czy włączenie w krąg najbliższych niani, pozwoli maluchowi przyzwyczaić się do tego, że jego rodzice skupiają swoją kochającą uwagę nie tylko na nim, ale także angażują się w inne sprawy, które są dla nich ważne, dają im radość i pozwalają na rozwój. Bardziej odprężonym rodzicom łatwiej radzić sobie z różnymi wyzwaniami

rodzinnej codzienności. Łatwiej też - gdy to konieczne - odmówić dziecku tego, co mu nie służy (np. kolejnego ciastka, jeszcze jednej bajki, przedłużenia czasu na placu zabaw) i spokojnie wspierać je na drodze rozwoju, znosząc jego chwilowe niezadowolenie. Oprócz dbania o dobro dziecka, warto też pielęgnować to, co uszczęśliwia nas samych.

Mamy nadzieję, że treści zawarte w tej publikacji będą wsparciem wobec rozmaitych wyzwań związanych z byciem ojcem. Tak, aby pełnienie tej roli było satysfakcjonujące, wspierające rozwój dziecka i możliwie harmonijnie wkomponowane w inne obszary życia.

Copyright © 2019 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy
Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu współfinansowanego ze środków Miasta Poznania.

POZnań

Tekst: Jagoda Konieczna – Blicharz, Kamil Janowicz
Projekt graficzny i skład: Ewelina Sztajer – Jabłońska, Dariusz Jabłoński

Poznań 2019

INSTYTUT MAŁEGO DZIECKA
#ASTRID LINDGREN